



たべもののほたらき



日	曜	おもに <small>からだ</small> 体をつくるもとになる <small>しょくひん</small> 食品	おもに <small>からだ</small> 体の調子を整えるもとになる <small>しょくひん</small> 食品	おもにエネルギーのもとになる <small>しょくひん</small> 食品	エネルギー (キロカロリー)
2	月	ぎゅうにゅう さば とりにく	キャベツ パプリカ きゅうり たまねぎ かぼちゃ こまつな	パン こむぎこ でんぷん あぶら チョコクリーム	(幼) 540 (小) 647 (中) 808
3	火	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま アーモンド じゃがいも	(幼) 485 (小) 616 (中) 820
4	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きびなご こんぶ	しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	ちゅうかめん さとう でんぷん ごまあぶら ごはん あぶら	(幼) 489 (小) 681 (中) 866
5	木	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ とりにく	ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし もやし にんじん たまねぎ こまつな	ごはん マヨネーズ	(幼) 484 (小) 626 (中) 833
6	金	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく はんぺん とうふ	しめじ ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん たまねぎ オクラ うめ	ごはん さとう ごま	(幼) 488 (小) 664 (中) 839
9	月	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ ピーマン レタス きゅうり トマト レモン みかん もも マンゴー	パン こむぎこ でんぷん あぶら くらざとう さとう だんご	(幼) 533 (小) 682 (中) 874
10	火	ぎゅうにゅう わかめ さば まぐろ とうふ たまご	ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ モロヘイヤ にんじん たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	(幼) 538 (小) 658 (中) 874
11	水	ぎゅうにゅう わかめ あじ とりにく	きゅうり にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	うどん ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま	(幼) 424 (小) 606 (中) 771
12	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご なっとう ハム みそ とうふ	さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ なす こまつな	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	(幼) 547 (小) 645 (中) 831
13	金	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら でんぷん	(幼) 551 (小) 680 (中) 889
17	火	ぎゅうにゅう とびうお さつまあげ はんぺん とうふ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ こまつな うめ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	(幼) 497 (小) 617 (中) 821
18	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィナー	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース レタス ブロッコリー	スパゲッティ あぶら パン	(幼) 533 (小) 728 (中) 877
19	木	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす だいこん きゅうり うめ	ごはん あぶら さとう さつまいも パンこ ごま	(幼) 521 (小) 643 (中) 861
20	金	ぎゅうにゅう まぐろ あぶらあげ もずく みそ いわし とうふ	きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ だいこん	ごはん あぶら じゃがいも	(幼) 484 (小) 597 (中) 793

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は640キロカロリー、中学校は820キロカロリーを基準としています。

きりとり

スクールランチクッキング 参加申込書

①	希望日・時間	第1希望	8月	日 () (午前・午後)
	第2希望も記入可	第2希望	8月	日 () (午前・午後)
②	(ふりがな) 児童・生徒氏名			
③	学校・学年	学校	年	
④	(ふりがな) 参加保護者氏名			
⑤	自宅の住所	〒	—	出雲市
⑥	自宅・携帯電話番号	自宅	—	携帯 — —
		昼間の連絡先 ()		

※ご記入いただいた個人情報は、抽選結果、参加案内通知の送付・連絡のみに利用します。